

*Time to
sparkle!*

DE
FEESTDAGEN
COACH
DOOR IR. RALPH MOORMAN

SLIM

Verantwoord genieten

- Wild zonde anti-biotica
- Champagne zonder bestrijdingsmiddelen
- Oliebollen zonder foute vetten
- Marsepein zonder riskante kleurstoffen
- Speculaas zonder gluten
- Recepten ... en meer!



Over deze uitgave

Dit is een feestelijke special van ***De Boodschappencoach, het beste uit de supermarkt***. Daarin vertelt levensmiddelen technoloog ir. Ralph Moorman waar je op moet letten bij het doen van je boodschappen. Deze adviezen zijn gericht op je gezondheid.

In de rubrieken ***Aanraders en Afraders*** kun je snel checken welke levensmiddelen je het beste kunt kopen en welke je beter kunt laten liggen. Producten kun je ook eenvoudig opzoeken in het trefwoordenregister.

Het boek ***De Boodschappencoach*** is voor 21,- euro verkrijgbaar in de boekwinkel en op www.dehormoonfactor.nl.

De Feestdagencoach word je aangeboden door:



Zo gebruik je de coach

Let op de kleurcode:

- GROEN** Deze producten passen prima bij een gezond voedingspatroon
- ORANJE** Deze producten zijn een goede 2e keuze. Nuttig ze met mate
- ROOD** Deze producten zijn niet gezond. Geniet, maar houd maat!

Let op de iconen:

Als er nadelen aan een product verbonden zijn, kun je dit aan de iconen zien om welke nadelen het gaat. *In het boek De Boodschappencoach vind je meer info over deze iconen op pag. 13-18.*

-  Vergroot de kans op insuline resistentie
-  Bevat ongezonde vetten
-  Bevat producten van glycatie
-  Kan overgevoeligheid of intolerantie veroorzaken
-  Bevat chemische stoffen

SLIM

Zo gebruik je de coach

Kritisch en onafhankelijk

Uit praktische overwegingen zijn er producten geselecteerd uit de supermarktketens van Albert Heijn, Jumbo en EkoPlaza. Er zijn echter geen financiële banden met deze ketens. Deze gids is ook goed bruikbaar in alle andere supermarkten.



Inhoud

Gezond en Slank de feestdagen door

Snoepgoed

Aanraders

Afraders

Recept

Wat je moet weten

Drank

Aanraders

Afraders

Recept

Wat je moet weten

Kerstdiner

Aanraders

Afraders

Recept

Wat je moet weten

Tips voor het jagen op wild

Oud & Nieuw

Wat je moet weten & tips

Recept: Ralph's Superoliebollen

Recept: Ralph's Appelflappen

Recept: Anne-Marie's Gelukssoep

met Pompoenpoffertjes

Tot slot



Gezond & Slank de feestdagen door!



Tijdens de feestdagen staat genieten voorop. We willen lekker eten en de kinderen verwennen. Daarom is er juist in de laatste maand voor de levensmiddelenindustrie veel geld te verdienen.

Daarbij staat - nog meer dan anders - niet onze gezondheid voorop, maar het laten rinkelen van de kassa. Met briljante reclamecampagnes en uitgekiende verpakkingen worden we verleid zo veel mogelijk levensmiddelen in te slaan en meer te eten dan goed voor ons is.

Het traditionele snoepgoed wordt met behulp van chemische toevoegingen, zware bewerkingen en kleurstoffen zo 'ontworpen', dat het naar alsmaar méér smaakt. Zodat we snel opnieuw naar de winkel rennen.

SLIM

Gezond & Slank de feestdagen door!

De productiekosten worden, vaak ten koste van de kwaliteit, laag gehouden. Zo wordt bij het maken van speculaas en pepernoten vaak voor bakprocessen gekozen, waarbij **onnodig veel schadelijke stoffen** ontstaan.

Veel snoepgoed bevat riskante kleurstoffen, omdat veilige alternatieven duurder zijn. Om de prijs van bijvoorbeeld wild laag te houden, komen de meeste konijnen, eenden en herten uit de stallen van de bio-industrie. Daardoor bevat het vlees onnodig veel **ongezond vet** en mogelijk restjes van **antibiotica**.

Gelukkig liggen er ook fantastische producten in de schappen. **Lekker, betaalbaar én gezond**. Ja, een banketstaaf zal altijd veel suiker bevatten en een oliebol hoort te glimmen in het vet. Maar ook dan kan een **slimme productkeuze** een wereld van verschil maken voor je gezondheid en gewicht .



SLIM

Gezond & Slank de feestdagen door!

Bewuster boodschappen doen, betekent:

- **minder snel aankomen**
- **het lichaam minder belasten**
- **lekker lang jong en gezond blijven!**

Ondertussen: blijft maat houden natuurlijk het advies
Neem deze gids mee naar de winkel en geniet
verantwoord - en zonder schuldgevoel - van de
gezelligste maand van het jaar!

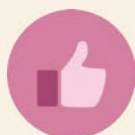
Prettige feestdagen!

Ralph Moorman en Anne-Marie Wolters.



SLIM

Snoepgoed



Aanraders

SUPERMARKT



spelt speculoos

< Billy's Natuurbakkerij - Jumbo

Speculaasjes gemaakt van spelt, vrij van zuivel en geur- en smaakstoffen, en het belangrijkste: vrij van rijksmiddel E503 (jaagt de vorming van kankerverwekkende acrylamides aan). Suikergehalte 25 procent



kruidnoten

< Consenza Pure & Free Glutenvrij - Albert Heijn

Pepernoten die niet alleen glutenvrij zijn, maar ook nog eens vrij van E503 en andere rijksmiddelen, dus relatief arm aan schadelijke acrylamides. Bevat wel zuivel. Suikergehalte 28,9 procent



banketstaaf met banketbakkersspijs

< Roomboter banketstaven - Jumbo

Goedkope (roomboter) banketstaven bevatten een vulling van voornamelijk witte bonen of sojabonen en wat abrikozenpitten. Ze zijn daardoor minder vet en rijker aan eiwitten dan banketstaven met echt amandelspijs. Ze bevatten bovendien veel minder ontstekingsbevorderende omega 6-vetzuren: witte bonen 0,3 gram per 100 gram, amandelen 12 gram per 100 gram. Suikergehalte 35 procent



gevuld speculaas

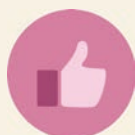
< Albert Heijn

Voor gevuld speculaas geldt hetzelfde als voor de bovenstaande banketstaaf. Suikergehalte 35 procent



SLIM

Snoepgoed



Aanraders



chocoladeletter

< Puur – Albert Heijn

Bestaat uit meer dan 58 procent cacao, is rijk aan anti-oxidanten. Bevat geen melk. Er zit veel suiker in, maar toch nog minder dan in letters van melkchocola.

Suikergehalte 40 procent



BIOLOGISCHE WINKEL



taaitaai poppetjes

< Sweet Company

Niet knapperig gebakken, waardoor het minder kanker-verwekkende acrylamides zal bevatten. Relatief arm aan suiker. Hiervan is wel een groot deel fructose (zie *De boodschappencoach* blz. 15).

Suikergehalte 13 procent



roomboter speculaas

< Lieke is vrij

Glutenvrije speculaasjes die ook nog eens zijn gemaakt zonder rijsmiddelen zoals E503, waardoor de vorming van kankerverwekkende acrylamides veel kleiner is.

Suikergehalte 34,7 procent



marsepein

< Lübecker

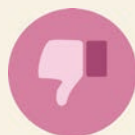
Bestaat uit pure amandelen en honing. Dus zonder kleurstoffen of andere toevoegingen.

Suikergehalte 43 procent



SLIM

Snoepgoed



Afraders

chocoladeletters: melk- en witte chocola

Bevatten meer suiker dan pure letters. Verder zit er zuivel in, dat kans geeft op allergie en darmklachten. Ze bevatten vaak goedkope, kunstmatig geharde plantaardige vetten, waarbij schadelijke transvetzuren zijn gevormd. Die dragen sterk bij aan de kans op overgewicht en hart- en vaatziektes. Suikergehalte 50 tot 60 procent

borstplaat

Wordt gemaakt van suiker, zuivel en kleurstoffen. Pure dikmakende rommel zonder enige voedingswaarde dus. Suikergehalte 79 procent

gekleurd strooigoed

Bestaat uit suiker, gelatine en kleurstoffen waaronder nog steeds vaak de riskante, rode kleurstof E120 (zie 'Wat u moet weten over het snoepgoed van Sinterklaas'). Suikergehalte 70 tot 80 procent

marsepeinen figuren

Staan stijf van de suikers en bevatten kunstmatige kleurstoffen zoals E120 (zie 'Wat u moet weten over het snoepgoed van Sinterklaas'). Kies liever voor kleurloze varianten. Suikergehalte 65 procent

pepernoten

Bevatten veel suiker, tarwemeel (gluten) en schadelijke transvetzuren. Ze kunnen bovendien stijf staan van de kankerverwekkende acrylamides. Dat geldt ook voor zogenaamde gezonde varianten als volkoren pepernoten! Suikergehalte 31 tot 45 procent

speculaas

Zit boordevol suiker, acrylamides, gluten en (deels schadelijke) toevoegingen. Suikergehalte 25 tot 30 procent

suikervrij snoepgoed

Is vaak gezoet met maltitol (E965), een synthetisch zoetmiddel dat gewonnen wordt uit melksuiker of genetisch gemodificeerd maïs. Hoewel onschadelijk voor de tanden, kan het gevoelige kinderen klachten bezorgen: winderigheid, darmkrampen, diarree en misselijkheid.

SLIM

Recept

Maak je eigen glutenvrije pepernoten

Minder suiker, minder acrylamides, geen
gluten, meer smaak!

Nodig:

150 g boter (op kamertemperatuur)

125 g bruine basterdsuiker

1 eierdooier

10 g speculaaskruiden

250 g broodmix wit (bv Lieke is Vrij - EkoPlaza)

1 afgestreken el wijnsteenzuur bakpoeder
(EkoPlaza)

4 el amandelmelk (ongezoet)
snufje zout

- Verwarm de oven voor op 160°C. Meng de droge ingrediënten (zout, wijnsteenzuur bakpoeder, speculaaskruiden, basterdsuiker en broodmix).
- Kneed de boter en de eierdooier hier goed doorheen.
- Voeg een beetje amandelmelk toe aan het deeg tot het soepel is.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Maak van het deeg kleine bolletjes. Leg ze op de bakplaat en druk ze iets plat.
- Bak ze in de oven in 15 min gaar en lichtbruin.

Pas op: langer doorbakken zorgt
voor de vorming van acrylamides
(zie *De Boodschappencoach*, blz 16)



Wat je moet weten

Wat je moet weten over het snoepgoed van Sinterklaas

Omdat al het snoepgoed vol met suiker zit, hebben alle aanraders de kleurcode **ROOD** gekregen: geniet, maar snoep met mate!

Om de schade te beperken, heb ik de zoetwaren met het laagste suikergehalte bovenaan gezet. Dit heb ook zo met de afdraders gedaan.

Maar zoals je hierna ziet, is er meer mis met het lekkers waarmee we onze kinderen 'verwennen'

Let bij het kopen van snoepgoed op de volgende ingrediënten:

- **E120**

De meeste producten wemelen van de kleurstoffen. De meest gesignaleerde is E120, een rode kleurstof, chemisch gesynthetiseerd of gemaakt van gemalen insecten. Kan vermoedelijk hyperactiviteit bij kinderen veroorzaken.

- **E503**

Oftewel ammoniumbicarbonaat. Een rijsmiddel dat de vorming van acrylamides aanjaagt. Deze smakelijke, maar zeer schadelijke stoffen ontstaan bij bereiding met hoge temperaturen (zie [Boodschappencoach](#), pag 16).



Wat je moet weten

- **E503 - vervolg -**

De knapperigheid van speculaasjes en kruidnootjes wijst ook op de aanwezigheid van acrylamides. Ondanks beloftes van fabrikanten om de vorming ervan tegen te gaan, zijn ze die niet voldoende nagekomen. Veel speculaasjes en kruidnootjes bevatten nog steeds E503, terwijl er een **geschikt alternatief** is: het rijsmiddel natriumcarbonaat (E500).

! Overigens worden in volkorenkoekjes meer acrylamides gevormd dan in koekjes van wit meel !

- **Agavesiroop**

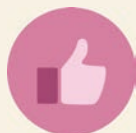
Om het suikerpercentage van zoetwaar als koekjes, taartjes, snoepjes en reken laag te houden (staat fraai op het etiket), wordt vaak de mierzoete agavesiroop toegevoegd. Die valt onder de onschuldig klinkende term 'koolhydraten'. Maar deze zwaarbewerkte stof uit de agaveplant bestaat voornamelijk uit fructose en is schadelijker dan gewone suiker (zie De Boodschappencoach, blz 22).

- **Maïssiroop**

Heeft dezelfde nadelen als agavesiroop



Dranken



Aanraders

SUPERMARKT



biologische rode wijn

< *Huismerk Jumbo*

Met mate drinken vanwege alcohol. Bevat gezonde polyfenolen. Geschikt om bisschopswijn mee te maken (zie recept hiernaast).



champagne

< *Pop Earth van Pommery - Gall & Gall*

Is biologisch, bevat minder sulfiet dan andere champagnes en nauwelijks resten van bestrijdingsmiddelen.

BIOLOGISCHE WINKEL

biologische rode druivensap



Alcoholvrij alternatief voor wijn. Bevat gezonde polyfenolen. Let op, het is wel erg rijk aan vruchtensuiker. Een ideale zoetmaker voor bisschopswijn (zie recept hiernaast).



biologische rode wijn

< *Saint Roche - EkoPlaza*

Met mate drinken vanwege alcohol. Bevat gezonde polyfenolen. Ideaal om zelf bisschopswijn mee te maken (zie recept hiernaast).

SLIM

Dranken



Afraders

champagne en wijnen, niet biologisch



Deze bevatten alcohol, mogelijk restjes van bestrijdingsmiddelen en relatief veel sulfiet. Witte wijn bevat over het algemeen meer sulfiet dan rode.

Wat je moet weten

Over drank tijdens de feestdagen

Wijn, en dus ook champagne, bevat mooie stoffen zoals polyfenolen, die gezond zijn.

Maar wijn bevat ook alcohol, die slokdarmkanker, lever vervetting en andere narigheid kan veroorzaken. Drink daarom nooit meer dan **één, hooguit twee** glazen.

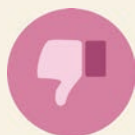
In wijn zit verder sulfiet om de groei van gisten en schimmels tegen te gaan. Sulfietvrije wijn is vrijwel niet verkrijgbaar, omdat de productie zonder sulfiet lastig en duur is.

Mensen die overgevoelig zijn voor deze stof kunnen last krijgen van hartkloppingen, huiduitslag, maag- en darmklachten of problemen met de luchtwegen.

Biologische wijn/champagne bevat een stuk minder sulfiet en is daarom de beste optie.



Dranken



Afraders

bisschopswijn uit de supermarkt

Is mierzoet door de toegevoegde suiker. De gezonde versie maak eenvoudig zelf

Recept

Nodig:

1 sinaasappel

5-10 kruidnagels

1/2 fles rode wijn (0,75l)

400 ml rode druivensap (biologisch)

2 kaneelstokjes

- Neem een sinaasappel en leg die een paar minuten in kokend water. Boen de vrucht daarna met een borsteltje en poets hem droog met een schone theedoek. Zo verwijder je de waslaag en restjes bestrijdingsmiddelen die er mogelijk zitten
- Snijd de sinaasappel door midden en steek er de kruidnagels in.
- Schenk de wijn en het druivensap in een pan en breng dit met de sinaasappel en de kaneelstokjes tegen de kook aan.
- Haal de pan van het vuur af en laat het een nachtje afgedekt staan om in te trekken.
- Voor het gebruik even opwarmen, maar niet aan de kook brengen.
- Serveren in een glas.

SLIM

Dranken

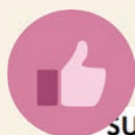
Wat je moet weten

Vervolg

Het is verplicht de aanwezigheid van sulfiet op het etiket te vermelden. Zoete wijnen en likeuren zijn **regelrechte afraders** vanwege de suiker. En biologische wijn/champagne bevat minder resten van bestrijdingsmiddelen dan andere wijn.



SLIM



Kerstdiner

Aanraders

SUPERMARKT

stoofpeertjes

Seizoensproduct, rijk aan antioxidanten en arm aan suiker, mits je ze maakt volgens het recept op pagina 15.

biologische champignons

Uitstekende bron van vezels. Niet eten bij een candida-infectie. Niet in grote hoeveelheden rauw eten vanwege risico op bacteriën uit de mest en de stof agaratine (mogelijk kankerverwekkend). Agaratine wordt onwerkzaam door verhitting.

sorbetijs



Huismerk Albert Heijn - Kies geen roomijs. Vruchtensorbetijs bevat wel veel suiker en toevoegingen, maar ook fruit. En geen zuivel (lactose).



wilde zalm

< *Wild Alaska Salmon fillets* - Jumbo

Een goede bron van omega 3-vetzuren. Wilde zalm bevat daar meer van dan gekweekte zalm. Deze ingevroren zalm bevat geen toevoegingen en is afkomstig van verantwoorde visvangst.

BIOLOGISCHE WINKEL



cranberries

Zeer rijk aan vitamine C en andere antioxidanten. Ideaal in sauzen bij wild, in desserts en in gebak.



kastanjes

< *Marrons Entiers Cuits*

Rijk aan vezels en vitamines. Heerlijk bij het kerstdiner, of als tussendoortje. Deze kastanjes zijn voorgedroogd en afkomstig van biologische teelt.

SLIM

Kerstdiner



Afraders

roomijs

Bevat naast (veel) suiker ook melk (lactose), kunstmatige kleur- en smaakstoffen en soms transvetzuren (gehard plantaardig vet).



kant-en-klare sauzen en smaakmakers

Bevatten veel gluten en E621 (smaakversterkers). Maak liever zelf verse sausjes of mayonaise.



kant-en-klare stoofpeertjes

Bevatten (veel te) veel suiker.



Wat je moet weten

Over wild

Wild is een geliefd hoofdgerecht tijdens de feestdagen. Echt 'vrij wild' levert gezond vlees met weinig vet, veel eiwit, veel gezonde Omega 3-vetzuren en vitamine E.

Dit komt omdat de dieren de hele dag in beweging zijn en natuurlijke voeding krijgen.

Met fraaie natuurfoto's en wervende kreten op de verpakking willen de winkels ons graag laten geloven dat wild uit de vrije natuur komt, terwijl dit vaak niet waar is.

SLIM

Kerstdiner

Wat je moet weten

Over wild - vervolg

Helaas zijn konijn, kalkoen, kwartel en eend meestal afkomstig uit de bio-industrie. Dit wild krijgt graan en soja te eten, waardoor het vlees meer ontstekingsbevorderende Omega 6-vetzuren bevat.

Bovendien wordt het vlees behandeld met antibiotica., waarvan de restjes in het vlees kunnen achterblijven.

Op jacht naar wild?

Tip 1

Op de verpakking moet duidelijk vermeld worden of het om echt of gekweekt wild gaat.

Tip 2

Fazant en wild zwijn zijn wel altijd 'echt wild'. Bij haas geldt dat in 76% van de gevallen en bij het in 43% van de gevallen.



Kerstdiner

Tips

Tip3

Check de etiketten: wild uit de diepvries is vaak gemaakt van snijresten, plakvlees dus (zie *De Boodschappencoach*, blz 75). Dat is meestal op smaak gebracht met de schadelijke smaakversterking E621 (glutamaat of MSG)

Tip 4

Koop je wild bij de poelier? Vraag naar de herkomst. Hij is verplicht je eerlijk te vertellen of het om vrij wild of gekweekt wild gaat. Datzelfde geldt voor de restaurateur als je buiten de deur gaat eten.

Tip 5

Wild (zwijn) moet gecontroleerd zijn op de parasiet *Trichinella*. Je herkent goedgekeurd wild aan het EU-goedkeuringsmerk.

Tip 6

Het risico van echt wild is dat er hagel achterblijft van het neerschieten. Gelukkig is hagel tegenwoordig van staal en niet van lood. Maar het kan je tanden beschadigen als je er op bijt.



Kerstmenu

Recept



Nodig:

6 stoofpeertjes

1 flesje bosbessensap (250 ml)

1 el honing

1 kaneelstokje

- Schil de stoofpeertjes en snijd ze eventueel in partjes.
- Leg de stoofpeertjes in een pan.
- Voeg het bessensap, de honing en het kaneelstokje toe en breng het aan de kook.
- Doe de deksel op de pan en laat het op een heel laag vuur ongeveer 1,5 uur garen.

Minder zoet en extra gezond door het bosbessensap!

SLIM

Oud & Nieuw

Wat je moet weten



Over olieballen en appelflappen

Oliebollendeeg wordt gemaakt van wit meel, gist, krenten en rozijnen. Dat mengsel wordt gebakken in slaolie. Witmeel (Gluten! Zie *De Boodschappencoach*, blz. 122) en rozijnen jagen de bloedsuikerspiegel op tot ongezonde hoogtes.

Slaolie bevat erg veel ontstekingsbevorderende Omega 6-vetzuren en als de olieballen vaak in hetzelfde vet gebakken worden, ontstaan steeds meer ongezonde geoxideerde vetzuren.

Oud & Nieuw

Wat je moet weten

Over oliebollen en appelflappen - vervolg

De krenten en rozijnen bevatten polyfenolen en voedingsstoffen, maar zijn ook rijkelijk geconserveerd met sulfiet.

Kortom een catastrofe voor je lichaam. Gelukkig komt het maar 1 x per jaar voor. Wat de kanker-verwekkende acrylamides betreft, valt het met oliebollen echter meer. Die ontstaan alleen aan de buitenkant, net als bij brood.

Tips

Tip 1

Als je oliebollen bij de bakker of de supermarkt koopt, let er dan op dat ze niet te donker of verbrand zijn (dit wijst op geoxideerde vetzuren en acrylamides).

Tip 2

Maak zelf glutenvrije oliebollen en appelflappen met ons recept!



Oud & Nieuw

Recept



Ralphs superoliebollen

Nodig:

- 250 g tarwemeel (biologisch) of broodmix wit
(bv Lieke is vrij (EkoPlaza))
- 250 g havermeel (EkoPlaza)
- 1 afgestreken el wijnsteenzuur bakpoeder
(EkoPlaza)
- 2 l kokosolie extra vierge (EkoPlaza)
- 1 tl zout
- 20 g verse gist (bakker)
- 1/2 l amandelmelk of rijst melk (liefst ongezoet)
- 100 g ongezwavelde krenten (EkoPlaza)
- 100 g gojibessen (EkoPlaza)
- 100 g ongezwavelde rozijnen (EkoPlaza)
- 1 appel (zoet, Elstar)
- 1 el kaneel



Oud & Nieuw

Recept

3 uur voor het bakken:

- Doe de krenten, rozijnen en gojibessen in een schaal en giet er warm water op tot ze net onder staan. 2 uur laten wellen. Afgieten en uit laten lekken in een vergiet

1 1/2 uur voor het bakken:

- Los de gist op in een scheutje lauwwarmer amandelmelk
- Maak een stevig beslag van het meel, het zout, de gist en de amandelmelk. Laat het beslag 1 uur rijzen op een warme plaats (naast de verwarming, maar niet er tegenaan!)
- Rasp de appel en meng het met een el kaneel. Roer de appel en de gewelde vruchten stevig door het beslag.
- Opnieuw 15-30 minuten laten rijzen.



Oud & Nieuw

Recept

Het bakken:

- Verhit de kokosolie tot 175°C. Pak 2 eetlepels en doop ze even in het frituurvet.
- Pak met de eetlepels een bergje beslag en bak de olieballen met ongeveer 5 à 6 tegelijk in 5 tot 6 minuten goudbruin en gaar. Halverwege keren ze vanzelf.
- Laat de ballen uitlekken op keukenpapier.
- Voor het opdienen kort opwarmen in de oven en (voor deze ene keer) licht bestrooien met poedersuiker.
- Niet bewaren in de koelkast. Dan stolt de kokosolie!

Door de havermeel is het effect op de bloedsuikerspiegel van deze olieballen milder dan normaal en ze vullen enorm. Ze zijn vrij van sulfiet en de gojibessen bevatten vitamine C.

Door het gebruik van kokosolie ontstaan er geen schadelijke geoxideerde vetten en zijn deze ballen ook nog eens minder vet dan normaal.



Oud & Nieuw

Recept



Ralph's appelflappen

Voor 30 tot 40 appelflappen

6 - 7 Goudreinetten

2 l kokosolie extra vièrge (EkoPlaza)

keukenpapier

potje kaneel

poedersuiker

125 g tarwemeel (biologisch) of broodmix wit
(bv Lieke is vrij (EkoPlaza))

125 g havermeel (EkoPlaza)

1/2 afgestreken el wijnsteenzuur bakpoeder (EkoPlaza)

1 tl zout

10 g verse gist (bakker)

250 ml amandelmelk of
rijst melk (liefst ongezoet)

SLIM

Oud & Nieuw

Recept

Het beslag:

- Schil de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor
- Snijd ze in mooie schijven van 1 cm dik

Het bakken:

- Verhit de kokosolie tot 175°C.
- Haal een appelschijf door het beslag en bak het in de hete kokosolie. Maximaal 3 tot 4 appelflappen per keer
- De appelflappen na 2 tot 3 minuten keren en de andere kant bakken
- Laten uitlekken op keukenpapier
- Maak een mengsel van 2 el kaneel en 4 eetlepels poedersuiker. Bestrooi de appelflappen er licht mee.



Oud & Nieuw Recept



Anne-Marie's Gelukssoep met Pompoenpoffertjes

Brengt geluk voor het nieuwe jaar

Soep:

- 2 stronken prei in dunnen ringen gesneden
- 1 courgette, in stukken gesneden
- 1 paprika
- 5 tomaten
- 1 fijngehakte mediumgrote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 stukje gember (optioneel)
- 5 grote geschilde aardappelen in vieren gesneden
- 1 laurierblaadje
- 2 handjes basilicumblaadjes
- 1 tl nootmuskaat
- kokosmelk
- 1/2 limoen
- beetje peper en zout
- 1 el olijfolie

SLIM

Oud & Nieuw

Recept

Anne-Marie's Gelukssoep met Pompoenpoffertjes

Brengt geluk voor het nieuwe jaar

Pompoenpoffertjes:

125 gram pompoen, geschild, van zaden ontdaan,
in blokjes gesneden

1 ei

50 g geraspte Pecorino kaas

snufje zout

1 tl kurkuma

1 tl komijnzaad

1 el komijn of kummel (optioneel)

125 g speltmeel

1/2 tl bakpoeder

100 ml amandel of havermelk

kokosolie om mee te bakken



Oud & Nieuw

Recept

Anne-Marie's Gelukssoep met Pompoenpoffertjes

Brengt geluk voor het nieuwe jaar

Bereiding soep

- Verwarm de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Bak daar de prei, ui, courgette, paprika, tomaten, knoflook en gember in voor ca. 8 minuten, tot de prei is geslonken en doorzichtig is geworden.
- Voeg nu de aardappels en laurier toe. Bak even mee en voeg dan het water toe. Breng aan de kook, draai daarna het vuur iets lager en laat 30 minuten koken tot de aardappel heel zacht is geworden. Haal van het vuur en verwijder het laurierblaadje.
- Pureer met een staafmixer tot het geheel romig is. Voeg nu de kokosroom, de basilicum en de nootmuskaat toe. Blender nogmaals tot de basilicum goed is opgenomen.
- Breng op smaak met zout en peper en optioneel limoensap.



Oud & Nieuw

Recept

Anne-Marie's Gelukssoep met Pompoenpoffertjes

Brengt geluk voor het nieuwe jaar

Bereiding poffertjes

- Kook de pompoen in 8 tot 10 minuten gaar in een pannetje kokend water. Giet af en laat het afkoelen. Meng daarna alle ingrediënten, behalve kokosolie in een kleine keukenmachine of gebruik een handmixer.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met telkens een theelepeltje kokosolie.
- Voeg met een sauslepels het pompoenbeslag toe: ca. 5 poffertjes per bakbeurt. Bak ze in 30 seconden tot 1 minuut aan iedere kant goudbruin en gaar zijn. Schep ze op een bord en houd ze warm tot alle poffertjes gebakken zijn. Met een poffertjespan gaat het nog makkelijker.



Tot slot

Anne-Marie Wolters, gecertificeerde en erkende Trainer Hormoonfactor, kan je helpen om in de jungle van keurmerken en 'gezonde' levensmiddelen de juiste producten voor jou te zoeken om je naar een gezonde leefstijl te brengen. Boek een Supermarkt Safari voor jezelf en 1 introducee en je investeert in je eigen gezondheid. Je leert hoe je gezond, relatief voordelig kunt eten.

Met het SLIM programma, speciaal ontwikkeld door Anne-Marie, kun je bovendien in 4 weken tijd gegarandeerd 5 kilo afvallen. Vele deelnemers gingen je voor met geweldige resultaten. Blijvend en meer gewichtsverlies op de lange termijn. Ook aankomen om tot een gezond gewicht en hormonen in balans kan met het SLIM programma van Anne-Marie.

Je krijgt inzichten welke producten goed voor je zijn en welke je beter kunt laten staan. Je krijgt exclusieve toegang tot de trainingsvideo's die Anne-Marie (bekend als personal trainer) voor je klaar heeft staan en eetschema's op maat. Met de wekelijkse coaching van Anne-Marie bereik je in 4 weken resultaat.

www.5kiloin4weken.nl



De Feestdagencoach

Marsepein met kleurstoffen die gedragsproblemen bij kinderen kunnen veroorzaken. Pepernoten vol schadelijke stoffen en wild uit de bio-industrie met resten antibiotica ... Tijdens de feestdagen ligt de supermarkt vol met traditionele levensmiddelen die je gezondheid kunnen schaden.

Gelukkig zijn er ook gezonde, schone en 'eerlijke' producten in de schappen te vinden. Voor deze feestelijke special selecteerde Ralph Moorman de beste decemberproducten uit de supermarkt en de biologische winkel.



Ir. Ralph Moorman studeerde levensmiddelentechnologie aan Wageningen University. Hij is nu werkzaam als levensmiddelentechnoloog, bedrijfsadviseur, spreker en gezondheidscoach (De hormoonfactor).

Meer info: www.ralphmoorman.nl

Dit is een special van De Boodschappencoach, het beste uit de supermarkt. De handige gids op zakformaat met 519 gescreende levensmiddelen. Aangeboden door:



